Polar FT4™

Guia de comienzo rápido



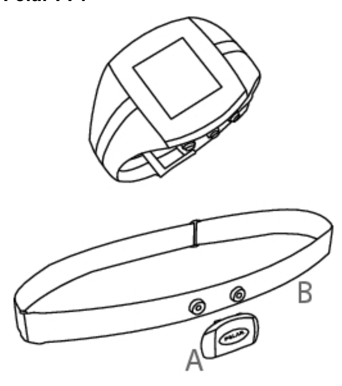
TABLA DE CONTENIDOS

1. PRIMEROS PASOS

Conozca cómo funciona su training computer Polar FT4™

El **training computer** registra y muestra su Frecuencia Cardiaca y otros datos durante el entrenamiento.

El transmisor **WearLink**® envía la señal de la Frecuencia Cardiaca a la unidad de pulsera. El transmisor WearLink está formado por un conector (A) y una banda (B).



Podrá descargar el manual del usuario completo del FT4 desde www.polar.fi/support.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor sus necesidades.

Botones y menú del Polar FT4

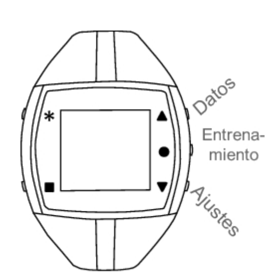
▲ ARRIBA: Acceder al menú, moverse por las listas de selección y ajustar valores. Cambiar el aspecto del reloj con una pulsación larga en el modo de hora.

● OK: Confirmar selecciones, seleccionar el tipo de entrenamiento o los ajustes del entrenamiento.

▼ ABAJO: Acceder al menú, moverse por las listas de selección y ajustar valores.

■ ATRÁS:
- Salir del menú.
- Volver al nivel anterior.
- Cancelar la selección.
- Dejar los ajustes sin modificar.
- Con una pulsación larga, volver al modo hora.

✱ LUZ:
- Iluminar la pantalla.
- Con una pulsación larga, acceder al menú rápido del modo hora (para bloquear los botones, ajustar la alarma o seleccionar la zona horaria) o durante el entrenamiento (para ajustar los sonidos de entrenamiento o bloquear los botones).



Ajustes básicos

Para activar su training computer Polar FT4, mantenga pulsado cualquier botón durante un segundo. Una vez el FT4 se haya activado, no es posible apagarlo de nuevo.

1. **Idioma:** Seleccione **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Suomi**, **Svenska** o **Português** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulse OK.
2. Aparece el mensaje **Introduzca los ajustes básicos**. Pulse OK.
3. Seleccione **Formato hora**.
4. Introduzca la **Hora**.
5. Introduzca la **Fecha**.
6. Seleccione **Unidades** y escoja entre el sistema métrico (kg/cm) y el británico (lb/ft). Si selecciona lb/ft, las calorías se muestran como CAL; de lo contrario, se muestran como KCAL. *Las calorías se miden en kilocalorías*.
7. Introduzca su **Peso**.
8. Introduzca su **Altura**.
9. Introduzca su **Fecha de nacimiento**.
10. Seleccione **Sexo**.
11. **El mensaje ¿Ajustes OK?** aparece en pantalla.
    Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. El FT4 entra en el modo de hora.
    Seleccione **No** para cambiar los ajustes. Vuelva a introducir los ajustes básicos.

Podrá volver a modificar la información del usuario más adelante. Para más información, consulte el manual del usuario completo en www.polar.fi/support

2. ENTRENAR

Colóquese el transmisor

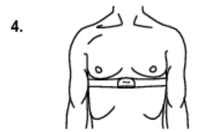
Antes de empezar a registrar el entrenamiento, deberá colocarse el transmisor.

1. Moje bien las áreas de los electrodos de la banda con agua.
2. Acople el transmisor a la banda. Ajuste la longitud de la banda de manera que quede bien ajustada pero no le moleste.
3. Ajústese la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y fije la hebilla al otro extremo de la banda.
4. Compruebe que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente adheridas a su piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrado.









Separe el transmisor de la banda cuando no lo esté usando para maximizar la vida útil del transmisor. Consulte las instrucciones detalladas de lavado en el apartado Servicio de atención al cliente.

Grabar la sesión de entrenamiento

Empezar a entrenar

1. Colóquese el transmisor y el training computer.
2. Pulse OK y seleccione **Empezar**. Espere hasta que aparezca su Frecuencia Cardiaca y, a continuación, pulse OK para empezar a grabar.

Para modificar los sonidos, la visualización de la Frecuencia Cardiaca u otros ajustes del entrenamiento antes de empezar a entrenar, seleccione **Ajustes entrenam**. Para más información, consulte el apartado Ajustes.



El archivo de entrenamiento sólo quedará guardado si la grabación dura más de un minuto.

Detener el entrenamiento

1. Para hacer una pausa en la grabación de la sesión de entrenamiento, pulse el botón ATRÁS. Cuando desee reanudar la grabación, pulse OK.
2. Para detener la grabación, vuelva a pulsar el botón ATRÁS. **Parado** aparece en pantalla. Aparece un resumen de la sesión de entrenamiento . Para más información sobre cómo revisar los datos de los entrenamientos, consulte el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.

Seguimiento

Para realizar un seguimiento a largo plazo de su entrenamiento, transfiera manualmente los datos de su FT4 al servicio web polarpersonaltrainer.com. Allí podrá ver información detallada sobre su entrenamiento y entender mejor sus progresos. Primero deberá registrarse en polarpersonaltrainer.com y, a continuación, transferir sus datos de entrenamiento. Encontrará más instrucciones en el apartado de ayuda de polarpersonaltrainer.com.

3. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cómo cuidar de su Polar FT4

Training computer: Encontrará todas las instrucciones de cuidado y mantenimiento en el manual del usuario completo, en www.polar.fi/support.

Transmisor WearLink: Separe el transmisor de la banda y lave la banda con agua corriente después de cada uso. Seque el transmisor con una toalla de tacto suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). **Lave la banda en una lavadora a 40ºC/104ºF regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos.** Esto garantizará la fiabilidad de las mediciones y maximizará la vida útil del transmisor. Utilice una bolsa de lavado. No ponga la banda en remojo ni en una secadora, no la planche y no la lave en seco ni con lejía. No utilice detergente con lejía ni suavizante. No introduzca nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Seque y almacene la banda y el transmisor por separado. Lave la banda en la lavadora antes de almacenar el transmisor durante un período de tiempo largo, y siempre después de usarlo en una piscina con un gran contenido de cloro.

Pilas

Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua de su Polar FT4 tras cambiarla pila.

- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15% de carga en la pila.
- El uso excesivo de la luz de fondo hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.

Si desea cambiar la pila usted mismo, consulte el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.

Precauciones

Reducción de posibles riesgos

El ejercicio puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos cinco años?
- ¿Tiene hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que, además de la intensidad del entrenamiento, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardiaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios,así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si siente cansancio excesivo o un dolor inesperado durante elentrenamiento, pare o continúe con una intensidad menor.

Si lleva un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilice el Polar FT4 bajo su propia responsabilidad. Antes de empezar a utilizarlo, realice una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y del Polar FT4.

Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en el apartado Especificaciones técnicas. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévelo por encima de la camiseta. Humedezca bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar el correcto funcionamiento de la unidad. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entre en contacto con el transmisor.

Especificaciones técnicas

Training computer FT4

Tipo de pila	CR 1632
Duración de la pila	Promedio de 12 meses (media hora al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material de la correa de la pulsera:	Poliuretano
Material de la tapa posterior y hebilla de la correa de la unidad de pulsera	Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a ± 0,5 segundos/día a 25°C / 77°F.
Precisión de la medición de la frecuencia cardiaca	± 1% o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad
Resistencia al agua	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Transmisor WearLink

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la pila	Promedio de 2 años (1 hora al día, 7 días a la semana)
Junta de estanquidad de la pila	junta tórica 20,0 x 1,0 Material: FPM
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material del conector	poliamida
Material de la banda	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano
Resistencia al agua	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Resistencia al agua del Polar FT4

Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, no pulse los botones del reloj estando bajo el agua. Para más información, visite http://www.polar.fi/support. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Garantía

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para uso del consumidor de productos Polar en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso del consumidor de productos Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el recibo como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la pila, las carcasas rotas o deterioradas, manipulaciones, ni la banda para el brazo. Tampoco cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un punto de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.
- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidas por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de ningún daño, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818 y US5690119. Pendiente de otras patentes.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.polar.fi/support.



Este icono indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE (WEEE). Las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE y deberán desecharse por separado en los países de la UE y también en otros países, siempre de acuerdo con la normativa vigente en materia de eliminación de residuos.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

